7.020 Bravčové stehno po juhoslovansky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	2,50	2,12
šampiňóny sterilizované b. n.	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30
kapia sterilizovaná b. n.	0,30	0,30	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
ochucovadlo	0,02	0,02	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	96		122		148		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	60		80		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, pokrájanú kapiu a červenú mletú papriku. Podlejeme vriacou vodou, pridáme pokrájané šampiňóny a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, dochutíme ochucovadlom. Varíme ešte 20 minút.
Prílohy: zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	633	152	10,27	11,0	1,8	2,8	0,4	16,6	1,2	0,007	0,2	0,1	2,9	4,0
B	813	195	12,15	14,5	3,1	3,9	0,6	22,1	1,4	0,016	0,3	0,1	4,4	4,7

C	994	239	14,01	17,9	4,3	5,2	0,7	26,5	1,7	0,031	0,3	0,2	6,5	5,4
D	1167	280	15,85	21,3	5,5	6,1	0,7	30,8	1,9	0,046	0,4	0,2	7,7	6,1